

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/с

«Радость»

Т.П.Татаренко



Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6.83	13.06	21.07	230.12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7	1
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.40	22.57	55.79	406.82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0.96	2.68	7.55	58.3	35
	Суп картофельный с клецками	180	8.86	7.49	24.19	145.8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7.00	12.28	1.86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2.86	4.35	20.02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	11.84	45.13	349
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	23.28	27.34	66.63	551.87	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1.10	5.50	57.70	269.5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	14.84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1.10	5.50	61.34	284.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	37.19	55.49	196.86	1313.03	

День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7.07	7.77	28.56	212.63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0.41	0.30	13.72	60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.42	12.37	57.35	368.68	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1.43	4.12	5.51	64.71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7.33	6.44	11.65	131.4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8.01	10.05	9.44	160.72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3.45	2.03	37.80	54.25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24.08	23.49	82.22	602.64	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2.10	3.87	19.47	161	186
	Йогурт 1,5% жирности	180	7.38	2.70	10.62	102.6	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.48	6.57	30.09	263.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	45.38	42.83	179.46	1281.92	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3.80	5.81	30.67	286.8	175
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	59.4	3
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	31.32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7.43	9.11	52.24	377.52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0.76	3.12	4.47	45.02	39
	Рассольник ленинградский	180	6.08	5.87	28.15	144.97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16.75	4.71	6.48	134.22	234
	Капуста тушеная	130	2.65	1.76	8.49	61.91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1.73	0.11	27.76	118.19	348
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31.52	16.11	76.52	624.95	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20.16	19.80	17.37	286.06	223
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	25.67	24.55	26.49	387.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	65.03	49.85	168.35	1460.18	

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3.90	3.90	65.38	234.33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2.83	2.88	11.47	83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8.30	10.43	87.21	398.39	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.82	2.06	3.64	36.45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.80	3.60	38.59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8.41	8.81	2.23	122.05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2.60	1.38	37.30	123.3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17.18	16.39	86.57	660.28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4.63	6.34	34.05	213.81	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5.51	4.75	7.98	83.6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.14	11.09	42.03	297.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	37.12	38.41	236.81	1452.08	

День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	162.81	210
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	59.4	3
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17.21	25.75	44.60	318.21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.41	2.52	0.92	28	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5.40	7.20	21.60	98.44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10.83	4.42	11.14	91.06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2.60	2.47	32.07	96.38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	70.92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1.25	2.50	17.50	62.5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24.49	20.31	108.63	533.72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0.88	1.12	44.44	152.84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0.46	0.00	9.14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1.34	1.12	53.58	232.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	43.45	47.26	219.91	1154.77	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	195	1.95	3.90	67.47	253.21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7	1
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	31.32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3.63	7.55	85.82	365.23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0.85	0.69	8.26	42.65	63
	Суп из овощей	200	14.62	13.66	24.66	240.96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11.80	13.29	18.02	193.79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.05	0.00	11.84	45.13	349
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30.87	28.18	63.95	643.17	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1.10	5.50	57.70	269.5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	14.84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1.10	5.50	61.34	284.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1387	36.01	41.31	224.21	1362.74	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20.16	19.80	17.37	286.06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0.41	0.30	13.72	60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24.51	24.40	46.16	442.11	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0.70	3.01	4.13	46.4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10.30	9.25	20.12	180.07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7.94	8.39	5.30	126.85	268
	Рагу из овощей	130	2.61	5.06	27.11	169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25.41	26.56	74.48	713.88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0.60	1.34	52.64	180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1.90	4.75	7.98	134.9	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2.50	6.09	60.62	314.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1412	52.82	57.45	191.06	1517.89	

День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2.66	5.34	46.66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2.83	2.88	11.47	83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7.06	11.87	68.49	324.06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1.43	4.12	5.51	64.71	23
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.26	2.29	16.22	62.73	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10.83	4.42	11.14	91.06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.73	5.02	26.39	156.62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1.73	0.11	27.76	118.19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1.25	2.50	17.50	62.5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23.79	16.22	102.72	576.08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1.20	1.70	30.68	138.01	410
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6.71	6.45	39.80	239.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	37.97	34.62	224.11	1209.8	

День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	162.81	210
	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.30	13.58	59.4	3
	Какао с молоком	200	4.00	5.86	24.36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17.21	25.75	44.60	318.21	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0.54	3.05	1.72	36.4	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3.60	5.40	37.15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6.93	8.91	29.67	229.7	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.00	0.00	3.64	14.84	359
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14.64	19.84	75.21	697.73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3.70	6.26	40.72	126.7	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5.51	4.75	7.98	83.6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.21	11.01	48.70	210.3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	42.56	57.1	189.51	1322.24	

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1.95	2.34	66.98	181.74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0.41	0.30	13.72	60.04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.30	15.07	96.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6.30	6.94	95.77	337.79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0.88	3.09	4.62	49.75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5.40	5.22	22.64	188.23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7.66	4.03	6.17	91.2	235
	Капуста тушеная	130	2.65	1.76	8.49	61.91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0.31	0.31	16.65	70.92	342
	Хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20.45	14.95	59.74	582.65	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0.88	1.12	44.44	152.84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	101.65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6.39	5.87	53.56	254.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	33.55	27.84	222.17	1244.93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14203	431.08	452.16	2052.45	13319.58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1420.3	43.06	44.95	204.91	1328.12	